NursRxiv
DOI：10. 12209/issn2708-3845. 20221013004

远程直播中医养生功法缓解入境集中隔离人群焦虑的效果观察

陈如燕，吴玉静，严海君
（上海市虹口区凉城新村街道社区卫生服务中心，上海，200434）

摘要：目的 探讨远程直播中医养生功法对入境集中隔离人群焦虑的缓解作用。**方法** 将2021年9月入境隔离人员160名设为对照组，实施常规入境隔离管理；将2021年10月入境隔离人员160名设为观察组，在对照组基础上开展远程直播中医养生功法。观察两组干预前后的焦虑情绪，比较两组对隔离点护理服务的满意程度。**结果** 干预后，两组焦虑自评量表（SAS）评分均降低，且观察组SAS评分（38. 64±6. 15）分，低于对照组的（46. 18±5. 48）分，差异有统计学意义（$P<0.05$）。观察组对护理工作的满意度高于对照组，差异有统计学意义（$P<0.05$）。**结论** 集中隔离期间以远程直播形式引导隔离人员进行中医养生功法的锻炼，形成具有中医特色的隔离点管理模式，能有效促进隔离人员身心健康，缓解心理压力，提高护理服务的满意度。

关键词： 远程直播；中医养生功法；隔离；焦虑；心理护理；新型冠状病毒肺炎

Effect of remote live broadcast of Traditional Chinese Medicine health preservation techniques on relieving anxiety of the quarantined people entering China

CHEN Ruyan，WU Yujing，YAN Haijun
（*Community Health Service Center of Liangcheng New Village Community in Hongkou District of Shanghai*，*Shanghai*，200434）

ABSTRACT：Objective To explore the alleviating effect of remote live broadcast of Traditional Chinese Medicine（TCM）health preservation techniques on anxiety of the quarantined people entering China. **Methods** From September to October 2021，320 inbound quarantined people in a centralized quarantine site in Hongkou District，Shanghai were selected as the research subjects，and they were divided into observation group（n=160）and control group（n=160）according to random number table method. The control group received routine entry management，and on this basis，the observation group was implemented remote live broadcast of TCM health preservation techniques，and the psychological anxiety levels and nursing service satisfaction of the two groups were compared. **Results** Two weeks after intervention，the self-rating anxiety scale（SAS）score of the observation group was（38. 64±6. 15）points，lower than that of the control group（46. 18±5. 48）points，the difference was statistically significant（$P<0.01$）. The nursing service satisfaction of the observation group was higher than that of the control group，and the difference was statistically significant（$P<0.01$）. **Conclusion** During the centralized isolation，the quarantined personnel were guided to exercise health preservation techniques of TCM by way of remote live broadcasting. As a TCM-characterized management mode for concentrated quarantine，the remote live broadcast of TCM health preservation techniques is potentially effective to promote the physical and mental health of isolated personnel，relieve psychological pressure，and improve the

satisfaction of nursing services.

KEY WORDS: remote live broadcasting; health preservation techniques of Traditional Chinese medicine; quarantine; anxiety; psychological care; COVID-19

中国新型冠状病毒肺炎(以下简称“新冠”)疫情防控从未松懈,不仅着力于“境内”的管理,同时针对“境外输入型”的管控也是重要的防疫内容之一[1]。目前,上海对入境人员采取“14+7”管理措施,大量入境集中人员需要采取14天集中隔离和7天居家隔离生活,隔离可能会对部分人群的工作和情绪造成影响,容易引发甚至加重不良心理症状[2]。研究[3]报道,中医养生功法能有效改善焦虑和抑郁症状,通过微运动提升人们的阳气、调畅气血,进一步增强体质,提高机体防病能力[4]。本研究主要探讨在集中隔离点利用微信平台进行远程直播中医养生功法的方式改善隔离人群的负面心理状态的效果,现报告如下。

1　资料与方法

1.1　一般资料

选取2021年9月—10月上海市虹口区某集中隔离点320名入境集中隔离人员作为研究对象。纳入标准:①年龄18~75岁;②意识清楚,活动自如;③会使用微信应用程序;④自愿参加本研究,并能坚持完成者,签署知情同意书;⑤隔离点完成14 d集中隔离,期间新冠核酸检测均为阴性。排除标准:①孕产妇;②有严重精神心理疾病;③处于疾病急性期;④养生功法禁忌症患者,如脊柱疾患、关节手术史、严重心脑血管病等其他危重疾病者;⑤听力视力障碍、沟通障碍者。

将9月入境隔离人员160名设为对照组,其中男96例,女64例;年龄23~69岁,平均(40.35±4.35)岁。10月入境隔离人员160名设为观察组,其中男98例,女62例;年龄21~70岁,平均(41.65±4.62)岁。2组一般资料以及与隔离人员面对面接触次数等服务方面比较,差异无统计学意义($P>0.05$)。本研究经医院医学伦理委员会批准通过。

1.2　方法

1.2.1　常规入境隔离管理　入境人员入住集中隔离点,单间隔离,且14 d内不能离开房间,由酒店提供餐食等服务,医务人员需协助其办理入点和出观手续、收集上报个人信息、告知目前的集中隔离政策、定期核酸采样、排查、治疗等。

1.2.2　远程直播中医养生功法　观察组在对照组基础上,通过远程直播功能,对隔离人员实施中医养生功法演示讲解,具体方法如下。

1.2.2.1 参与人员与职责:成立隔离点中医健康教育小组,隔离点点长任小组组长,负责远程直播的流程策划、项目安排以及护士排班(结合隔离点日常工作安排)、定期组织会议讨论等;场外护士任助理,负责发放问卷调查、建立健康管理群,告知和提醒隔离人员直播时间、相关注意事项等,确保直播的有效性和收看率;6名场内护士为组员,负责远程直播养生功法的演示和讲解,与隔离人员互动讨论。所有组员为本中心中医专科护士,均在医联体上级医院完成100学时的理论和基地实践培训,取得相应证书,具备规范完整的中医宣教体系,日常承担社区居民的中医宣教工作。

1.2.2.2 远程直播的流程及项目:第一环节自我介绍和问候语,第二环节讲解今天学习的养生功法名称、功效、动作要领等,第三环节演示养生功法及分步解说,第四环节预防新冠保健操,第五环节互动提问和结束语。养生功法的项目包括八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经、六字诀5个传统中医养生功法。

1.2.2.3 实施方案:助理建立健康管理群,告知内容具体包括:①每天的直播时间相对固定在上午9:30 -10:15,如遇特殊情况,与实际工作有冲突时提前与隔离人员沟通,另行通知。②收看远程直播的方法和直播前的准备,如不宜过饥过饱、穿着宽松舒适的衣服和平底软鞋、预留一定的活动范围、房间温度调至适宜。③原则上每天完成一项养生功法的锻炼,5 d为1个周期,循环进行。④两名组员其中一人演示功法,另一人动作解说,按流程完成当天的功法项目直播,时间控制约45 min。⑤1个直播周期结束,组长组织小组讨论,总结直播相关数据、评价直播效果、解决隔离人员反馈的问题。

1.3　观察指标

观察2组干预前后的焦虑情绪,比较2组对隔离点护理服务的满意程度。焦虑情绪采用焦虑自评量表(SAS)评分[5],该量表共20个条目,分为4级评分,分值越大,焦虑越严重。满意度采用自制

的满意度调查表评估，包括护理服务、问题解答、隐私保护、护理操作、健康宣教、人文关怀6个方面，20个条目，每个条目0～5分，满分100分，90～100为非常满意，80～89分为满意，60～79分为一般，59分以下为不满意。满意度=(非常满意例数+满意例数)/总例数×100%。

1.4 统计学方法

采用SPSS 22.0软件，计量资料以均数±标准差(x ± s)表示，组间比较采用t检验；计数资料以百分率(%)表示，采用χ^2检验，检验水准α=0.05，P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 2组干预前SAS评分比较

干预前，2组SAS评分比较，差异无统计学意义(P>0.05)。干预后，两组SAS评分较干预下降，且观察组评分低于对照组，差异有统计学意义(P<0.05)。见表1。

表1 2组干预前SAS评分比较($\bar{X} \pm S$) 分

组别	干预前	干预后
观察组(n=160)	63.42±2.62	38.64±6.15*#
对照组(n=160)	63.38±2.83	46.18±5.48*

与干预前比较，*P<0.05；与对照组比较，#P<0.05

2.2 2组护理满意度比较

观察组对护理工作非常满意52名，满意96名，一般8名，不满意4名，满意度92.50%(148/160)。对照组非常满意38名，满意100名，一般15名，不满意7名，满意度86.25%(138/160)。观察组对护理工作的满意度高于对照组，差异有统计学意义(P<0.05)。

3 讨论

3.1 远程直播中医养生功法的方式在集中隔离点应用的优势

国家中医药管理局《关于加强信息化支撑新型冠状病毒肺炎疫情中医药防控工作的通知》(国中医药办规财函[2020]25号)中提出要运用远程教育开展中医药防治指导等在线培训，充分利用移动互联技术搭建互动平台[6]。对比传统的指导方式，远程直播能按时按量、循序渐进地系统完成功能锻炼，全程规范提供在线帮助，发现和纠正错误的锻炼方法[7]。新冠肺炎防控要求，集中隔离点的工作既要体现防控的硬度，又要考虑到人性化管理的温度，远程直播方式能更好的搭建起沟通的桥梁，让隔离人员直观地感受到医务人员的关爱。护理人员在隔离实践工作中与隔离人员的提前沟通非常重要，外场护士作为助理，必须具备一定的心理学基础，尽快获得隔离人员信任，为引入中医养生功法的直播做好铺垫，也为直播的收看率提供保障。内场护士作为组员，必须对各类养生功法的操作流程、动作要点、易错点熟练掌握，相互配合默契，避免专业术语，通俗易懂的语言、规范到位的演示能让隔离人员准确理解并运用，这是保证直播有效性的关键。直播数据显示中医养生功法的远程直播参与率平均为92%，隔离人员依从性良好。

3.2 中医养生功法有助于隔离人员的心理调节

隔离人员处于相对封闭的环境，容易产生焦虑、恐惧等应激反应，有研究[8]显示，在疫情下大众的焦虑水平增加，对中医心理调摄护理需求位居前列。中医心理治疗中运用行为干预法，如八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经、六字诀等，通过改变行为有效转移注意力，达到移情易性、愉悦身心的目的[9]。本研究结果显示，干预后。观察组SAS评分低于对照组，说明中医养生功法能够正确有效地传递中医健康教育理念，引导隔离人员缓解负面情绪。

3.3 提高护理工作满意度和护士的职业认同感

隔离点中医健康教育小组组员均为中医专科护士，经医联体上级医院培训后，中医理论和实操都得到了社区居民的高度认可。此次进驻隔离点参与远程直播形式的中医养生功法锻炼示范，虽然形式不同，但同样获得了一致好评，从表2可见，观察组对护理工作的满意度高于对照组。隔离点工作人员实行严格的闭环管理，一线医务人员在提供护理的同时也成为隔离人群，承受着不同程度的精神压力[10]，入境集中隔离人群的认可和信赖让护士感受到被理解、被尊重，体验到自己的价值，这种情感支持将压力转化为动力，充分发挥出护士的主观能动性，提高了护士的职业认同感。

利益冲突声明：作者声明本文无利益冲突。

参考文献

［1］ 杜立婕. 中国公共卫生社会工作建构中的国际视野和本土自觉:基于“全球新冠肺炎”疫情防控经验［J］. 上海师范大学学报（哲学社会科学版），2021，50（6）：95-104.

［2］ 李敏，彭明益，龙军标. 2020年新冠肺炎流行期入境集中隔离人员心理健康状况调查［J］. 预防医学情报杂志，2021，37（12）：1626-1630.

［3］ 杨玉赫，冷德生，白宇，等. 中医功法对大学生心理健康影响的研究进展［J］. 中医药导报，2021，27（1）：138-140.

［4］ 付雅鑫，张洁，李盼，等. 中医传统运动养生功法对机体的调节作用［J］. 黑龙江科学，2021，12（16）：82-83.

［5］ KLIERCM，GELLERPA，RITSHERJ B. Affective disorders in the aftermath of miscarriage：a comprehensive review［J］. Arch WomensMent Health，2002，5（4）：129-149.

［6］ 国家中医药管理局办公室. 国家中医药管理局办公室关于加强信息化支撑新型冠状病毒肺炎疫情中医药防控工作的通知［EB/OL］.（2020-02-08）［2022-03-01］. http://www. gov. cn/zhengce/zhengceku/2020-02/09/content_5476446. htm.

［7］ 关丽，肖建文，曾素梅，等. 远程直播健康教育在髋关节置换术后患者居家康复护理中的应用［J］. 当代护士，2021，28（7）：74-76.

［8］ 任辉辉，钟琴，杨芳，等. 新冠肺炎疫情下居民焦虑水平与中医护理需求的相关性［J］. 四川精神卫生，2021，34（1）：30-33.

［9］ 郭蓉娟，李顺民，张捷，等. 疫情应激下的混合性焦虑抑郁障碍中医心身治疗专家指导意见［J］. 北京中医药大学学报，2020，43（9）：789-792.

［10］ 朱素花，孙红霞，田蓓，等. 境外输入新型冠状病毒肺炎患者隔离观察点管理策略与建议［J］. 检验医学与临床，2021，18（7）：1013-1015.